



香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯



踏入虎年，祝各位事事順利，心想事成！香港運動員去年在全國運動會及東亞運動會取得歷史佳績，勇奪共117面獎牌，充分展現出他們的拼搏精神，令每個香港人都感到驕傲。體院與恒生銀行於1月透過恆生優秀運動員獎勵計劃，向兩個運動會的獎牌得主頒發最高獎額的獎金，在「體壇焦點」有詳盡報道。

財政司司長曾俊華於上月發表的財政預算案中，建議向「藝術及體育發展基金」注資30億港元作為種子基金，以提供具持續性的額外資源，可見政府對長遠發展本地體育的決心。運動員成功的背後除有賴政府和各界的支持外，教練當然居功至偉。今期「教練與運動員」特別專訪體院劍擊總教練王銳基，分享他的教練之道。「支援與發展」則介紹匯豐銀行慈善基金精英教練員研討會及精英運動員教練培訓計劃的消息，還有2010/11體院獎學金運動員直接財政資助的撥款安排。

今期的內容還包括「運動科學與醫學」一欄中有關運動按摩的介紹；青少年運動員的努力則在ZESPRI™ 2009年傑出青少年運動員選舉獲得肯定，綜合四個季度，共有32名運動員奪得殊榮，人數創出歷年新高。「體壇點滴」報道2009香港傑出運動員選舉結果，當中單車運動員王史提芬榮獲星中之星獎項，實在可喜可賀。我亦很高興看到單車運動員黃金寶獲香港教育學院頒授榮譽院士榮銜，彰顯了他在單車事業上的輝煌成績，以及對香港體壇發展作出的貢獻。

體院重新發展計劃第一階段工程已經竣工，而體院總部亦已遷回火炭院址，為運動員提供更完善的訓練環境。謹此祝願各健兒今年繼續努力，再創高峰。

香港體育學院主席 李家祥博士



香港體育學院期刊第八期



主席的話

港健兒勇奪110面東亞運獎牌

香港主辦的東亞運動會雖然已結束數月，但香港運動員在賽場上創造傳奇一刻的畫面仍然歷歷在目，市民對此津津樂道。相信在各方面皆創紀錄的東亞運動會，將成為日後香港舉辦綜合性國際比賽的參考。今期《精英體育》特別專訪部分金牌運動員，分享他們的喜悅。

金牌大贏家趙詠賢

壁球隊大師姐趙詠賢在女單、女雙、混雙及女子團體四個項目獲得3金1銀，是眾多港隊運動員中成績最好的一個。雖然她去年三次不敵師妹歐詠芝，而且東亞運女單決賽的對手正是師妹，但她仍然沉着應戰，最終摘下這面金牌。她說：「這可能與我的大賽經驗較豐富有關，能放鬆心情應戰，最後取得勝利。香港壁球隊在亞洲區的實力很強，獲得7金5銀是不負眾望的成績。」

另外，體院及恒生銀行為今屆東亞運大幅提高現金獎勵，趙詠賢獲得的獎牌數量及所獲金額，是運動員之冠。她十分感謝體院及恒生銀行，並表示會用部分獎金宴請隊友、教練等慶祝，餘下的會儲存作「退休金」。至於2010年的展望，是希望在年底廣州舉行的亞運會有出色的表現。運動以外，她還希望修讀碩士學位課程，為未來的人生鋪路。



趙詠賢(前)表現出色，獲3金1銀獎牌。

在黃金寶(右一)的造就下，3名師弟在公路賽取得金、銀、銅牌。



乒乓球隊在東亞運獲得豐厚收穫，其中唐鵬(左二)及帖雅娜(左三)更於賽後共偕連理，喜上加喜。



(左起)陳國明、傅家俊及馮國威在桌球男子英式團體15個紅球賽取得金牌。



葉妮延(右)為奪得金牌及對手周蜜的體育精神而激動落淚

葉妮延的感動

大家呢稱「黑妹」的羽毛球運動員葉妮延在京奧前受體重下降影響表現，東亞運賽前又病倒，以剛癒癒的身體擊敗師姐周蜜奪得女單金牌，在逆境下作賽，「黑妹」有另一番體會。她說：「當時的體能並非在最佳狀態，亦沒有想過能贏，只想全力以赴。或許因為放開懷抱作賽，反而有理想表現。」

「黑妹」的拼勁除了為她帶來榮耀外，亦是觀眾欣賞她的地方，而她與周蜜在頒獎台上相擁灑淚，流露真情的場面更令觀眾非常感動。「黑妹」的眼淚包含多重意義，因為她沒有想過能讓在場觀戰的父親看見自己獲金牌；而師姐周蜜雖然受腰傷所困，仍奮力比賽，當中的體育精神，令「黑妹」感動不已。

「黑妹」說：「周蜜及王晨經常與我切磋和分享經驗，使我的技術漸漸進步。現正積極改善心理素質，在比賽時有更穩定的表現，期望有機會代表香港參加2012倫敦奧運。」

後起之秀梁灝雋

在東亞運比賽項目中，滑浪風帆可說是極受天時地利影響的運動。比賽前及正式比賽日，滑浪風帆隊應該是眾多港隊成員中與天文台有最緊密接觸的隊伍。赤柱以「無定向風」出名，獲得男子重量級米氏板金牌的風帆新星梁灝雋說：「赤柱風勢混亂的程度，可以把同組多名對手一次過吹至失平衡而落水，可想而知赤柱的風是很難適應。」

首次參加國際性綜合運動會即有好成績，梁灝雋直言關鍵在於長期在赤柱練習，有主場之利，加上市民支持，因而增加爭勝信心。他十分感謝教練、體院及其他協助港隊參賽的人士，並表示會把獎金留作日後之用。

梁灝雋於2009年先後在世界青少年滑浪風帆錦標賽及東亞運奪得金牌，成為備受矚目的後起之秀。由於2012年的倫敦奧運將使用RS:X板，所以他今後會集中練習RS:X板，並期望本年年底能代表香港出戰廣州舉行的亞運會。



梁灝雋首次參加國際性綜合運動會即奪得金牌，增強今後比賽的信心。

賽艇隊在城門河畔觀戰的市民支持下，獲多個獎牌。



武術隊在歷屆東亞運獲得多面獎牌，今屆亦沒有讓人失望。

恒生優秀運動員獎勵計劃 發放金額創新高

體院及恒生銀行透過恒生優秀運動員獎勵計劃，合共頒發了700多萬港元獎金予2009全國運動會(全運會)及東亞運的獎牌得主，表揚他們的傑出表現，發放金額更創歷屆新高，反映本地運動員在兩個運動會中有飛躍的表現。

頒獎禮於1月12日舉行，196名在東亞運奪得26金、31銀和53銅的運動員獲體院及恒生銀行頒發合共6,136,000港元的現金獎勵；而8名在全運會取得2金、1銀和4銅的獎牌得主則獲頒105萬港元。

當日的主禮嘉賓包括民政事務局長曾德成、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆議員、體院主席李家祥博士，以及恒生銀行副董事長兼行政總裁梁高美懿。

李家祥博士讚揚健兒盡心盡力為香港體壇付出寶貴的時間和精力，他說：「運動員憑藉堅毅的鬥志、永不言敗的精神沉着應戰，將香港人勇往直前的精神表露無遺，實在值得大家表揚和讚許。」另外，得獎運動員、教練、香港代表團其他成員、政府官員及各體育總會的代表亦到場共同舉杯慶祝難忘時光，場面非常熱鬧。



恒生優秀運動員獎勵計劃 頒發共 \$7,186,000



▲恒生優秀運動員獎勵計劃頒發共7,186,000港元予去年全運會及東亞運的獎牌得主，是歷年來最高的獎勵金額。

▲3名獲頒最多獎金的運動員(左起)：趙詠賢(壁球)、林立信(馬術)和黃金寶(單車)。

2009 東亞運動會 香港運動員獎牌榜

Table with 5 columns: 體育項目, 金牌, 銀牌, 銅牌, 總數. Lists medal counts for various sports like 壁球, 武術, 單車, etc.

香港體育學院 體壇創高峰

願景 按照政府現行政策指引，體院運用本身在精英體育培訓方面的專業知識，透過提供最先進並以事實為基礎的精英體育培訓及運動員支援體系，持續爭取世界級體育佳績，成為地區內精英體育培訓的翹楚。

使命 作為協助政府執行精英體育培訓的機構，體院致力與政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及體育總會合作，提供完善的環境，甄選、培養和發展具體體育天賦的運動員，協助他們追求卓越，在國際體壇爭取佳績。

價值 體育運動具有重要的社會功能，對促進國民身分的認同，以及達致建立健康、具生產力及團結的社會等公共衛生目標，具有關鍵作用。在下列核心價值下，體院以堅毅不屈的精神，秉持專業操守，在體育運動方面追求卓越：
- 過程與結果並重
- 持份者共同平等參與
- 團隊協作
- 廣泛包容



香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯

劍擊總教練王銳基



憑耐性引導運動員發揮潛力

「快、狠、準」三字不足以形容劍擊運動的特性，體院劍擊總教練王銳基表示，運動員還須思路清晰、果斷勇敢、有個性及具獨立性。有個性的運動員可能性格比較固執，但王教練卻視之為追求技術的堅持；他執教港隊多年，就是以正面的思維尋找千里馬，培訓精英運動員。

逆境作賽奪中國首面劍擊金牌

回想當運動員的日子，王教練自我形容是「開荒牛」。1978年他以國家訓練隊運動員身分出戰亞運會，當時中國仍未正式成立國家劍擊隊。比賽時他發燒，逆境作賽下反而取得中國歷史首面劍擊金牌，更獲譽為「亞洲第一劍」；1984年他是第一批以中國國家劍擊隊隊員身分出戰奧運的運動員，雖然賽前扭傷了足踝，但最後仍達8強成績。

1984年奧運後，王教練成為國家隊主教練，協助組織劍擊隊。1990年他離隊到德國深造，1993年來港協助培訓輪椅劍擊運動員，1994年香港輪椅劍擊隊在國際賽開始取得成績，更於1996年的傷殘人士奧運會贏得4面金牌，寫下香港體壇的新頁。

王教練於1997年成為體院劍擊總教練，負責訓練精英運動員。當時劍擊隊已有花劍和重劍選手，但沒有佩劍運動員，王教練再次協助建立男女子佩劍隊。無可否認，創設隊伍的摸索要比維持隊伍需要付出更多努力，但王教練仍然樂意面對；因他承認要克服愈困難的挑戰，成功感愈大，所以他樂意到處「開荒」。

歷年來屢獲多項殊榮

王教練在港擔任十多年教練工作，自1994年起曾12次奪得滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉的精英教練獎，更於1996及2006年度兩奪全年最佳教練獎，以及於2005年度榮獲傑出貢獻獎。此外，他在香港特別行政區2008年授勳名單中，獲頒行政長官社區服務獎狀，以表彰他對本地體壇的貢獻。

然而，王教練最渴望見到的並非個人榮譽，而是經過刻苦練習的運動員走上頒獎台的時刻。他的希望沒有落空，劍擊隊多年來屢創佳績，香港運動員在很多國際比賽都能踏上頒獎台。最近一次國際賽是2009年11月，在多哈舉行的亞洲劍擊錦標賽，劍擊隊共奪得1銀4銅的佳績。另外，截至2009年12月，港隊女子佩劍團體排世界第9位，男子花劍團體排第10位，女子重劍團體排第13位。

提升運動員實力有目共睹

至於如何提升運動員的實力，王教練認為最重要是多給予運動員積極的鼓勵，用耐性引導運動員發揮潛力，而非動輒喝罵施壓。雖然不能說王教練的訓練方式萬試萬靈，但是以劍擊隊穩步提升的成績來說，可見王教練的教法是奏效的。

這種積極鼓勵的教導方式，原來自王教練當運動員年代的體驗。王教練說：「內地的訓練機制與香港不同，部分教練非常嚴厲，未能完成動作的運動員會遭喝罵，甚至被施行體罰。其實，不能完成動作的原因正是遭喝罵而變得緊張，過分施壓是不能獲得最佳效果，個人不認同這種教法。」



▲1994年首次於滙豐銀行慈善基金贊助的優秀教練選舉獲獎



▲王教練在2008年獲頒行政長官社會服務獎狀，並獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會頒發紀念獎章以表揚。



▲2000年，王教練帶領香港劍擊隊在泰國國際公開賽中，奪取多面金牌和獎牌，成績斐然。



▲體院劍擊總教練王銳基對本地劍擊運動發展的前景充滿信心

體院加強支援運動員計劃

談及香港的訓練制度，王教練又顯得有點無奈。他解釋：「因為很多有潛質的運動員都要兼顧學業或工作，甚至要考慮父母是否支持，所以不能用太多時間訓練，可以挑選的人才有限，這方面仍有待改善。」

猶幸近年體院加強了各方面的支援計劃，在財政、醫療、住宿、持續進修，甚至退役等方面都照顧運動員。此外，很多大學亦將運動員取得的成績作學分計算，加上政府及商界近年對體壇發展的關注度增加，吸引更多年輕運動員考慮投身全職運動員行列，退役後才繼續學業。

王教練多年來屢獲殊榮，由他來分析成為優秀教練的條件，可說別具分量。他說：「優秀的教練應該具國際視野，才有機會提升個人實力。此外，對教練工作要有熱誠、責任感及投入感，而且必須有專業知識，對技術的認知程度要有相當水平，又能完善規劃發展方向及訓練計劃，還要勇於承擔及有良好的判斷力，以及善於發現運動員訓練過程或比賽期間的問題，即使現場不能糾正，日後亦要設法解決問題，才能逐步提升運動員水準。」

與傳媒合作推廣劍擊運動

現時劍擊運動在香港已經不是小眾玩意，很多學校已經組織劍擊隊，一些公開賽更因報名人數踴躍要分區進行淘汰賽，加上本港有5至6個私人籌辦的劍擊會自行練習和參賽，所以劍擊運動在香港的發展前景非常樂觀。但相對羽毛球、壁球、乒乓球等項目，王教練認為劍擊運動的曝光率仍然不足，因此希望日後有更多機會與傳媒合作，增加推廣劍擊運動的機會，提升市民對參與和觀賞劍擊運動的興趣。無論如何，王教練對香港的劍擊運動發展充滿信心。



▲1996年出席為出征美國亞特蘭大傷殘人士奧運會舉行的授旗禮，當時的財政司曾蒞臨接見輪椅劍擊選手。

▲王教練對女子佩劍隊員在2005年國際劍擊女子佩劍世界盃A級賽獲團體亞軍，感到喜出望外。



▲王教練仍是運動員時，曾代表國家取得中國第一面亞運劍擊金牌。

運動員真情剖白

我不是天才

不知不覺做了賽艇運動員已經12年。很多人都以為，我接觸賽艇前一定是運動高手，事實剛剛相反，我小時候經常生病，爸媽很少讓我獨自外出，在家中的娛樂就是砌積木和畫畫。在中小學曾參與足球及籃球球隊，但永遠只是場邊的後備，假如賽艇沒選擇我，可能我現在只是個體弱兼肥胖的設計師或藝術家吧。

以我所知，有些人遺傳了很好的最大攝氧量（Vo2 max）數值，有些人天生腦筋比較靈巧及身體協調能力好。但自問不是那類人，所以我嘗試後天補救，不介意做得比別人多。

我先天擁有的是健全的身體及比較樂觀的性格，本身不太善於交談，覺得行動最實際，所以即使面對別人覺得刻板的訓練，我也十分享受，克服到就可更上一層樓。

在國際賽艇比賽的總決賽上，多是西方國家的運動員。有些人認為是他們的體格較強健，但這幾年也有中國及日本



▲年幼的羅曉鋒並非運動健將

▲羅曉鋒將勤補拙，憑多練習而取得理想成績。



選手在世界賽拿到金牌，所以體格不是取勝關鍵。我相信「能力是可以練得來的」，反而用怎樣的態度來處理自己的訓練及比賽更為重要。

我不會理會自己是天才與否，只相信不斷學習，機會才會出現，過程中即使失敗，對我來說都是寶貴的經驗。活在當下，對每節訓練及每場比賽都問心無愧，才令我擁有現時的一切，推動我繼續進步。教練、隊友、家人、朋友及體院各方面的支援都非常重要，雖然在言語及行動上沒太多機會表達謝意，但我心裏是無言感激。

賽艇運動員 羅曉鋒

教練心聲

我的教練之道

我現職香港業餘游泳總會教練，成為全職教練前，已經熱中做運動，而且對教學有濃厚興趣，因而訂下目標，致力讓更多新一代認識游泳運動，從而改善身體質素，以及建立全面的價值觀及態度。

因材施教是我的主要教學理念。我主要教授智障運動員，所以會把複雜的步驟拆解，潛移默化地施教。我非常著重與學員之間的溝通，營造良好團隊氣氛，並給予正面回應和鼓勵，幫助運動員克服困難，突破自我。

我亦不斷自我增值，參與多方面與運動教學相關的技能培訓。我十分感謝香港教練培訓委員會在這方面所作出的努力，其舉辦的滙豐銀行慈善基金教練培訓課程內容豐富、深入淺出，令教練獲益良多。此外，委員會亦會不定期舉辦工作坊和研討會，讓教練獲得最新資訊及訓練方法，與時並進。

在我的教學生涯中最難忘的經驗，是去年帶領智障游泳運動員參加「第二屆國際智障人士體育聯盟環球運動會」。這項大型賽事聚集世界各地的精英運動員，由於賽程編排緊密，因此到了最後一天，所有運動員皆流露出疲態。在最後一場比賽中，我隊的主力梁舒恆憑著一股鬥志和拼勁，終奪得一面獎牌，為港爭光，這股鬥志正表現出香港人打不死的鬥志。

游泳項目在香港發展算是很積極，其實各項運動的資源仍有增加的需要，始終有潛質的運動員若能配合充足的配套，將有助進步。期望政府能注意香港運動員在過往賽事上取得的成績，予以支持並增撥更多資源。

香港業餘游泳總會及智障運動員教練 甘志豪



▲甘志豪（右）熱愛教練工作，曾為他的高徒梁舒恆於「第二屆國際智障人士體育聯盟環球運動會」奪得獎牌。



香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯

運動按摩治療

體院運動按摩治療師陳偉德



運動按摩是一種特別為運動員及愛好運動人士而設的按摩，主要是操縱運動人士的肌肉軟組織，包括皮膚、肌肉、筋腱、韌帶及肌肉膜，也可說是專門為肌肉膜的不平衡發展、運動創傷及艱苦的動作訓練設計而成的按摩手法。

源於亞洲 繼而邁向國際化

運動按摩起源於亞洲，三千年前在中國、印度及希臘已開始有人採用，直至1776至1839年期間才傳到西方社會。瑞典式按摩創始人Per Henrik Ling透過不斷治療劍擊運動員和體操選手來進行研究，從而發展出新的理論和手法，令運動按摩逐漸受到世界級水平運動員所認識，繼而普及和邁向國際化。現今在美國、加拿大及澳洲的國家代表隊裏，按摩治療已得到肯定的地位。

配合不同情況的運動按摩方法

運動按摩可按運動員在不同時間的需要分為以下六種：

(1) 運動前按摩

體育運動一般分為「運動訓練」及「運動競賽」，在這些活動之前進行的按摩，稱為運動前按摩。它能令人體的神經、肌肉、關節和心理情緒刺激起來，以適應將要面對的運動的心理負擔。



(2) 訓練前按摩

這種按摩主要是幫助運動員提升訓練效率的能力，有助促進身體素質的發展，使人體各系統的器官都動員起來，以適應即將參與的運動的動作。訓練前按摩必須根據運動項目的特點及運動員的個人特點而進行。

(3) 比賽前按摩

這種在競賽前的按摩療法在西方國家已非常普遍，一般的療程是15至20分鐘，目的是刺激運動員的血液運行，有幫助熱身的作，同時也能舒緩肌肉表層的緊張，擴闊關節的活動範圍，令運動員比賽時可發揮自如。

(4) 比賽中的按摩

這種按摩是在比賽當中或當日幫助運動員快速恢復體能的療法，過程時間較短，主要是針對有問題或勞損的肌肉。

(5) 運動或訓練後按摩

經過激烈的運動訓練或比賽後，運動員的神經、

體液循環、呼吸、消化、新陳代謝及乳酸平衡等方面，都有機會產生巨大變化，這些變化一時間破壞了肌肉和體內系統的平衡。在這種情況下接受按摩，可減少和消除以上那些現象，加速肌體環境達到新的平衡，促進和提高對運動負荷的能力，準備往後的競賽。

(6) 維持及保養性按摩

運動後的全身按摩通常是一周一次，適合在訓練後休息一至兩小時或更長的時間後進行，尤以在溫水浴後於溫暖、清靜的室內進行為佳。按摩的手法須順著血液和淋巴回流的方向進行，以調和氣血，更快地消除疲勞。



按摩治療師擔當重要角色

運動按摩的技巧大部分都是從按摩治療師的學識及工作經驗而來的，因此治療師的學問和對解剖學的知識相當重要，對動作的分析也不能忽略。如果他們亦愛好運動，則更為理想。綜合以上的敘述，我們可統稱這類按摩師為「運動按摩治療師」。

直接財政資助首次惠及隊際項目

體院於2010/11年度將發放5,383萬港元的現金，資助666名本地運動員，並首次惠及兩個隊際運動項目——足球及檣球。

每個隊際項目將透過個別精英運動員資助計劃，獲發150萬港元的訓練經費，以資助其訓練計劃的需要和支出；另外，隊中每名運動員每月最高可獲發放6,500港元的精英訓練資助。受惠運動員包括14名檣球運動員及23名足球運動員，當中包括協助香港足球隊在香港2009東亞運動會中取得歷史性金牌的功臣陳肇麟及葉鴻輝。

直接資助令運動員安心練習

大部分東亞運獎牌得主包括葉燦延（羽毛球）、黃金寶（單車）、趙詠賢（壁球）、帖雅娜（乒乓球）、陳慧琪（滑浪風帆）及鄭仲恒（武術）亦會在



▲香港足球隊在香港2009東亞運動會中，取得歷史性金牌。

這年度獲發精英訓練資助。每名全職運動員每月最高可獲發放25,000港元的資助。除精英體育項目運動員外，非精英資助體育項目的運動員，亦可透過所屬總會申請個別精英運動員資助計劃，獲得額外活動經費，每年可獲最高135,000港元的撥款，以資助其精英培訓需要。此外，殘障運動員在2010/11年度亦獲發約300萬港元的殘障人士體育訓練資助。

體院主席李家祥博士表示：「近年，香港運動員在國際體壇屢獲佳績，直接財政資助令他們安心練習，可謂功不可沒。我們樂見這些不同的資助計劃，為本地精英及具潛質運動員提供現金支援，以配合他們訓練及比賽時的需要。」

體院全面支援運動員爭取佳績

在東亞運以全勝姿態勇奪金牌的滑浪風帆運動員陳慧琪指出：「這項計劃給予我很大支援，我不必為訓練經費擔心，能夠更集中精神在日常練習和比賽上，在運動事業上繼續發展個人專長。」精英運動員的直接財政資助是來自政府及香港賽馬會精英運動員基金的撥款，旨在為本地精英運動員提供經濟支援。

體院與ZESPRI™表揚體壇新秀

陳晞文膺最傑出運動員

2009年ZESPRI™傑出青少年運動員選舉暨全年大獎頒獎典禮，已於3月17日圓滿舉行。體院與贊助機構紐西蘭奇異果品牌ZESPRI™，在頒獎禮上嘉許10名第四季ZESPRI™傑出青少年運動員，亦同時揭曉本年度特設的最傑出青少年運動員獎及獲選前往紐西蘭交流團的傑出青少年運動員名單。

多名體壇人士任頒獎嘉賓

除主禮嘉賓外，頒獎禮請來中國香港賽艇協會會長韋力生、體院羽毛球總教練陳智才、前滑浪風帆教練黃德森、香港弱智人士體育協會賽艇教練林漢傑、退役游泳運動員蔡曉慧，以及退役乒乓球運動員王晶，頒發獎狀予各體壇新秀。此外，過去三季的得獎運動員亦一同出席支持，回顧這次選舉的點滴。

除嘉許第四季獲獎的10名體壇新星外，本年度特別加設了最傑出青少年運動員獎，表揚在2009年整體成績最卓越的運動員，而得主是滑浪風帆運動員陳晞文。她得悉獲獎後表示：「我很感激父母、教練和學校支持我在2008年轉為全職運動員的決定，這個獎項證明了我走的方向是正確的。」



▲李翠莎博士（右一）及贊助商代表楊秀華（左一），揭曉獲選參加紐西蘭交流團的運動員。



▲多位嘉賓包括（後排右五起）體院院長李翠莎博士、香港體育記者協會副主席趙燦輝、體院教練事務主管蕭宛華、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長余國樑，還有ZESPRI™紐西蘭奇異果國際行銷公司代表楊秀華（後排左三）出席支持各得獎運動員：（後排左起）潘樂思（羽毛球）、廖順賢（賽艇）、謝影雪（羽毛球）、（後排右起）區耀輝和江志懿（游泳）、呂品怡（速度滑冰）、徐國文（賽艇—香港弱智人士體育協會）、（前排左起）陳晞文（滑浪風帆）、吳詠希（賽艇）、李皓晴和吳穎嵐（乒乓球）。

贊助運動員往紐西蘭交流

ZESPRI™本年度更特別贊助四名2009年的得獎者，於3月26日至4月1日前往紐西蘭進行體育文化交流及生活體驗之旅。獲選的運動員是乒乓球運動員李皓晴和吳穎嵐、游泳運動員江志懿，以及武術運動員馮泳施。他們均感謝ZESPRI™給予運動員到紐西蘭交流的寶貴機會，期望可與當地運動員交流體育知識和訓練方法，同時將香港的文化帶到紐西蘭。

▼今屆研討會吸引了超過180名本地及海外的參加者



▲（左起）余維立、林國基醫生、蔣志學司長、李曉東、李翠莎博士、奴剛彥博士和張雙喜。



▲研討會翌日，演講嘉賓之一羅拔·甘巴德拉（左一）到訪體院臨時總部，與體院管理層會面和參觀各項精英訓練設施，了解體院的運作。

研討會演講主題

演講主題	演講嘉賓
中國競技體育系統及科技支援	蔣志學（中國國家體育總局科教司司長）
成功的精英培訓系統	羅拔·甘巴德拉（新加坡體育委員會體育發展及體育學院總監）
如何發掘及培育高水平的劍擊運動員	張雙喜（前中國國家佩劍隊主教練）
支援運動員邁向成功之路	李曉東（中國乒乓球國家隊教練）
備戰大型比賽的醫療支援	張維醫生（中國香港體育協會暨奧林匹克委員會名譽醫學顧問及東亞運動會醫務委員會會長）
香港精英運動員培訓的契機	李翠莎博士（香港體育學院院長）
運動員在大型比賽中提高表現的心理因素	奴剛彥博士（香港體育學院副系主任）
訓練理論要訣及有效管理	余維立（前中國國家田徑隊副總教練）
香港足球成功之路	金判坤（香港足球代表隊總教練）

精英運動員為當教練做好準備

去年東亞運結束後，體院15名獎學金運動員隨即於2009年12月至今年1月期間，修讀了由香港教練培訓委員會主辦的滙豐銀行慈善基金精英運動員教練培訓計劃第二級運動通論（甲部）課程，利用每天傍晚及周末下午完成課堂，為運動員生涯及更長遠的前途作好準備。

在東亞運羽毛球女單奪得銀牌的大師姐周蜜說：「現在球場中有很多冒起的新秀，我希望將來退役後能協助培育新人，所以現在要先在運動理論方面裝備自己。」

賽艇運動員李婉賢則讚賞課程的時間編排，讓長期在海外受訓和比賽的運動員亦能得到進修的機會。她說：「進修教練培訓技巧能豐富自己的運動生涯，有些課程如肌肉控制與學習，以及運動心理學等對日常訓練也很有幫助。」

滙豐銀行慈善基金精英運動員教練培訓計劃於2007/08年度首次舉辦，目的是加強對精英運動

員的支援，使他們有機會發展成為認可教練，至今已

有53名運動員參加。



▲部分參加滙豐銀行慈善基金精英運動員教練培訓計劃的運動員在開學日合照

2009年第三季頒獎典禮

去年11月舉行的第三季選舉有破紀錄的16名候選人獲選為傑出青少年運動員，包括（後排左起）吳穎嵐和趙頌熙（乒乓球），張敬樂和蔡其皓（單車），湯芷翹、何嘉寶、廖梓峯和李嘉雯（壁球），方怡澄和羅浩天（劍擊），盧善琳（滑浪風帆），（前排左二起）伍家朗和李晉熙（羽毛球），何念澄（跆拳道—香港聾人協會），（前排右起）陳晞文（滑浪風帆）和郭鎮海（硬地滾球—香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會）。





香港體育學院總部：沙田源禾號25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯



運動員為港爭光



▲香港賽艇代表隊揚威去年11月在台灣舉行的第十三屆亞洲划船錦標賽，勇奪4金3銀1銅，當中駱坤海（上圖中）及李嘉文（右圖左一）分別取得男子及女子輕量級單人艇金牌。（右圖由中國香港賽艇協會提供）

▲單車運動員郭灝霆（前）比賽時全神貫注



▲1月在北京舉行的世界盃場地賽第四站，單車運動員郭灝霆（右）夥拍隊友蔡其皓（左），勇奪男子麥迪遜賽金牌，是亞洲運動員首次奪得該項錦標。

▲香港保齡球代表隊於1月在科威特舉行的第十五屆亞洲青年保齡球錦標賽，奪得3金3銀1銅及男子組總冠軍，當中麥卓賢（右）於男子全能賽及男子優秀賽摘得兩面金牌，並夥拍隊友曾德軒（左）於男子雙人賽奪魁。



體院謹此恭賀，並祝願各運動員繼續努力，在未來的大型賽事為港爭光。

滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉 表揚全港優秀教練



▲一年一度的滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉，是嘉許全港優秀運動教練的體壇盛事。

2009年是本地體壇豐收的一年，港隊在全國運動會、東亞運動會及許多國際賽事均取得佳績，作為隊伍支柱的教練當然應記一功。為表揚去年在精英及社區層面有傑出表現的優秀教練，香港教練培訓委員會快將舉行2009滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉頒獎典禮。這項一年一度的體壇盛事，今屆收到超過150份提名表格，再次創出歷史新高，並一如往年設有六大獎項，包括全年最佳教練獎、傑出貢獻

獎、最佳教練培訓工作者獎、最佳隊際運動教練獎、精英教練獎，以及社區優秀教練獎。香港教練培訓委員會為了讓公眾進一步了解香港的教練培訓工作，以及表揚本地教練對體育發展作出的貢獻和成就，特別製作一系列有關香港教練培訓工作的流動多媒體節目，由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆、體院主席李家祥博士及香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授，介紹香港教練培訓委員會轄下的滙豐銀行慈善基金教練培訓計劃及滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉。

大眾可透過此節目系列認識本地的教練培訓情況，分享歷屆得獎教練的得獎心得。此外，還有多名教練暢談挑選運動員的經驗和成敗經歷，以及運動員談及教練在訓練過程和日常生活中擔當的角色。

節目即將於設有路訊通的公共巴士及小巴上播放，敬請密切留意。



▲▲香港教練培訓委員會透過路訊通推出全新節目，由體育界人士、教練與運動員介紹香港的教練培訓工作，以及分享本地教練對香港體育發展作出的貢獻。

黃金寶獲教院頒授榮譽院士

▲香港單車運動員黃金寶（中）於3月25日獲香港體育學院頒授榮譽院士榮銜，表揚他對香港體壇發展作出的貢獻。黃金寶在單車事業上取得輝煌的成績，除勇奪三屆全國運動會及兩屆亞運會男子個人公路賽金牌外，更是首位華人奪得世界場地單車錦標賽男子15公里捕捉賽冠軍。體院衷心恭賀黃金寶獲此榮銜，為下一代樹立良好榜樣。



香港傑出運動員選舉揭盅 王史提芬膺星中之星



▲今屆香港傑出運動員（左起）趙詠賢、胡兆康、吳安儀、陳慧琪、黎惠玲及梁舒恆。

獲譽為香港體壇奧斯卡的2009中銀香港傑出運動員選舉已於3月11日揭盅，共有19名本地運動健將、兩個運動組合及一支運動隊伍獲頒獎項，表揚他們在過去一年的傑出表現。

這項一年一度的體壇盛事由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦，除設有香港傑出運動員、傑出青少年運動員、最佳運動隊伍、最佳運動組合、最具潛質運動員及最具體育精神運動員六大獎項外，獲得最高票數的香港傑出運動員更會榮獲中銀香港星中之星香港傑出運動員大獎。



▲單車隊在今屆選舉大豐收，黃金寶（中）除獲選最具體育精神運動員外，更夥拍郭灝霆（左）奪得香港最佳運動組合獎，而師弟張敬榮（右）則獲選傑出青少年運動員。

經過一輪激烈的競爭後，於去年東亞運動會為港奪得第一金的小輪車好手王史提芬，以些微分數壓倒各勁敵，首奪這項最高榮譽，而單車隊則成為眾多得獎運動項目中的大贏家，奪得五個獎項。體院謹此祝賀各得獎運動員，希望他們繼續憑著勇往直前、永不言敗的精神，在今年的國際賽事及年底舉行的亞運會再創佳績，為港爭光。

2009中銀香港傑出運動員選舉得獎名單

中銀香港星中之星 香港傑出運動員大獎	王史提芬（單車）
香港傑出運動員	吳安儀（桌球）、王史提芬（單車）、黎惠玲（香港弱智人士體育協會—乒乓球）、梁舒恆（香港弱智人士體育協會—游泳）、趙詠賢（壁球）、韋漢娜（游泳）、胡兆康（保齡球）、陳慧琪（清浪風帆）
香港傑出青少年運動員	伍家朗（羽毛球）、張敬榮（單車）、林政達（游泳）、麥卓賢（保齡球）、陳曉文（清浪風帆）、馮泳施（武術）
香港最佳運動隊伍	香港東亞足球代表隊
香港最佳運動組合	香港單車代表隊、香港女子青少年壁球隊
香港最具潛質運動員	陳社嘉（羽毛球）、江志懿（游泳）、李社禧（三項鐵人）、鄭清銘（武術）
香港最具體育精神運動員	黃金寶（單車）

體院遷回火炭原址



體院重新發展計劃工程的第一階段工程已經完成，體院總部陸續從烏溪沙青年新村的臨時總部遷回火炭原址。整個重新發展計劃興建的新設施可望在2012年下半年完成，為香港精英運動員提供一個現代化及世界級的訓練環境。

體院主席李家祥博士感謝政府，沙田、大埔及深水埗區議會，以及體育總會、教練、運動員及職員在過去三年通力合作，他說：「全賴各單位的協作，體院重置及重新發展計劃才能順利進行，令我感覺到十分欣慰。更先進的精英體育項目的訓練設施、科研設備、醫療服務及健身室等已經啟用，所有新設施將於兩年後完成，希望市民和各界繼續支持我們。」

▲體院重新發展計劃第一階段工程已經完成，而整個計劃興建的新設施可望於2012年下半年竣工。

體院新年午宴

體院董事局於2月26日舉行新年午宴，與精英及殘障體育項目的總會，以及政府、贊助及合作機構的代表聚首一堂，共慶新春。

席間，體院主席李家祥博士讚揚香港運動員過去一年在國際多項運動會的傑出表現，個別單項運動更產生了多個世界及亞洲冠軍。此外，李主席亦介紹了體院重新發展計劃及五年整體發展規劃的最新情況，期望精英體育發展在更完善的硬件和軟件配合下，能夠更上一層樓。他深信在政府不斷增加資源、商界的鼎力支持，以及體院與體育總會的共同努力下，香港運動員必定能在國際體壇上繼續再創高峰。



▲體院主席李家祥博士（左五）與董事局成員及院長向嘉賓祝酒，期望香港運動員在國際體壇上再創佳績。

體院精英運動員學習團



▲體院於去年12月底一連5天舉行精英運動員學習團，19名精英運動員與隨團的體院管理層、教練和運動科研人員，先後參觀和拜訪了多個山東省的體育設施和單位，包括濟南奧林匹克體育中心、山東體育學院、日照水上運動中心和青島航海運動學校等，並與當地運動員和教練進行交流，互相分享訓練和比賽的經驗。



▲26名香港青年運動員去年底獲頒發由香港運動員基金支持的青年運動員獎學金，以表揚他們在2009東京青少年殘亞運動會的傑出表現。獎學金頒贈儀式於去年12月12日舉行，由體院副主席鄧桂能（右）頒發合共184,000港元的獎學金予運動員代表。

青少年殘亞運動會